

Panqués Básicos

Sirve: 12 panqués

No deje que le engañen, estos panqués combinan las bondades de las nueces, pasas, zanahorias y especias que resultan en un panqué que puede ser hecho a su gusto.

Ingredientes

- 1/4 taza aceite
- 1 taza azúcar
- 1 huevo
- 1 1/4 tazas compota de manzana
- 1 1/2 cucharaditas canela
- 1 cucharadita bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita sal
- 1 taza harina, para todo uso
- 1 taza harina de trigo integral
- zanahorias, pasas o nueces de nogal (opcional)
- 1/2 taza leche (opcional, únicamente si se añaden zanahorias, pasas o nueces)

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350 °F.
- 2) Coloque moldecitos de papel en un molde para panqués o engrase el fondo del molde con aceite en

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	194
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	18 mg
Sodio	161 mg
Total de Carbohidrato	35 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	19 g
Azúcares Añadidas incluidas	16 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	12 mg
Hierro	1 mg
Potasio	78 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Granos	1 1/2 onzas

aerosol para cocinar.

3) En la batidora eléctrica o a mano, cremar la margarina y el azúcar.

4) Añada el huevo, la leche y la compota de manzana, y mezcle bien.

5) Incorpore la canela, bicarbonato de sodio, sal y harina.

6) Añada las zanahorias, pasas o nueces de nogal, si lo desea. Si se añade alguno de estos artículos, añada también leche y mezcle.

7) Llene los moldes para panqué a 2/3 de capacidad y hornee durante 15 a 18 minutos.

Notas

Consejo: Los panqués resultan mejor cuando se mezclan a mano.

Origen: University of Wisconsin-Extension - Sawyer County. Lac Courte Oreilles Tribe, University of Wisconsin-Extension Nutrition Education Program